OKUPE O MUNDO!

Como você anda na rua? Se você está segura de si, o mundo ao entorno também percebe essa segurança. É importante ocupar os espaços a cada passo, abrir os ombros e manter a cabeça erguida, olhando ao redor e às pessoas em volta. A rua também é nossa, ao ocupá-la estamos expulsando o patriarcado que a todo tempo tenta tomar nosso espaço, seja por "cantadas" de machistas ou olhares de reprovação pelo que somos.
Há agressores conhecidos e próximos, mas os desconhecidos podem não querer ser reconhecidos, por isso encare - olhando nos olhos, na cara - se perceber que estão querendo te ameaçar.

Olhe os lugares e o seu redor: Se você pode escolher entre andar por um caminho mais movimentado a um deserto, escolha o movimentado - Evite lugares vazios! Aproveite vitrines, prédios espelhados ou outros espelhos para verificar as suas costas enquanto anda. Caso se sinta perseguida ou ameaçada, toque as campainhas das casas, procure um estabelecimento aberto ou grupo de pessoas onde possa ficar um tempo, pedir uma informação ou copo d'água como pretexto. Quando usar o celular na rua, redobre a atenção, reflexos e visão periférica (o que acontece à sua volta).

Carona: Viajar de carona pode ser muito massa, pois não se gasta dinheiro e o motorista geralmente é um trabalhador que precisa entregar as mercadorias no destino. Porém, sabemos que podem ocorrer situações de ameaça ou tentativas de abuso. Por isso, fique sempre atenta ao ambiente e deixe um canivete, faca ou spray de pimenta junto ao corpo, em fácil acesso para se defender se necessário. Também pode deixar o vidro entreaberto e se for ameaçada, abra o porta-luvas e pegue os documentos do carro, ameaçando jogar pela janela caso o motorista não te permita descer. Fique atenta também ao modo que o motorista te olha e aos assuntos que ele puxa, sinta sua intuição para perceber se é necessário descer da carona. Se estiver com outras pessoas, combine códigos de alerta com suas companhias, para se julgar necessário deixar a carona todas saibam sem que o motorista perceba. Os códigos podem ser frases triviais, como por exemplo "Hoje teremos macarronada para a janta." ou "Vamos tomar um sorvete quando chegar na cidade?"

EM CASO DE QUEDAS
Se você for empurrada ou levar uma rasteira é importante saber cair para não se ferir gravemente e levantar mais rápido para fugir. Se te empurrarem pela frente, com queda de costas, primeiro com o traseiro no chão, como se estivesse sentando para amortecer a queda e depois coloque as mãos no chão para ajudar a se levantar. Se te empurrarem por trás, amorteça a queda se ajoelhando, pois os joelhos são mais fortes que as mãos. As técnicas de queda nas artes marciais, como Judô e Jiu Jitsu, são conhecidas como rolamentos.

GUARDA TARTARUGA
É uma defesa de queda numa situação em que não é possível levantar e sair correndo. Se recolha em posição fetal junto ao chão e proteja as costelas, os órgãos internos, nuca e cabeça com as mãos.

ALGUNS CONSELHOS EM CASO DE CONFRONTO FISICO

- Não retroceda para esquivar, é mais efetivo se mover para os lados. Dessa maneira você não perde o equilíbrio e obtém novos lugares que o agressor descuidou como nuca, orelhas e tórax.

- Nunca dê as costas, enfrente sempre pela frente e mantenha os olhos abertos.

- Ao bater, seja com um chute, soco ou cotovelada, recolha rapidamente seu membro de ataque, assim você evita que o agressor pegue sua perna ou braço e pratique alguma imobilização ou torção.

- Evite ser levada e encurralada em cantos, paredes ou muros.